

# ÉVÈNEMENTS ET RENCONTRES AVEC AURÉLIE

SEPTEMBRE



## VENDREDI 6

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique
- 18h30 : cours de 2h (20€ ou 2 crédits)



## SAMEDI 7

- 14h30 (durée 1h15) : cours Adultes/Enfants âgés de 6 à 10 ans avec parents, grands-parents, tatas ou tontons
- 16h (durée 2h30) : Yoga et créativité  
Utiliser le yoga et d'autres Arts comme moyen de libérer la créativité et d'inspirer l'expression artistique



## DIMANCHE 8

- Portes ouvertes



## LUNDI 9

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique



## VENDREDI 27

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique



## SAMEDI 28

- 13h (durée 3h) : les bases du yoga théorie et pratique
- 17h : cours de 2h (20€ ou 2 crédits) + verre de l'amitié



## DIMANCHE 29

- 14h30 (durée 2h30) : Yoga en duo avec la personne de votre choix ou un.e partenaire inscrit.e à ce même atelier, travailler ensemble dans des postures pour renforcer la confiance et la communication non verbale.
- 19h : Kirtan



## VENDREDI 25

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique
- 18h30 (durée 2h30) : Introduction détaillée sur les Yoga Sutra-s avec Cynthia



## DIMANCHE 24

- 13h (durée 3h) : Chakras et Énergie  
Explorer les postures qui stimulent les différents chakras pour équilibrer l'énergie



## SAMEDI 26

- 16h (durée 3h) : Maha sadhana



## LUNDI 28

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique

OCTOBRE



## VENDREDI 22

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique
- 18h : cours de 2h (20€ ou 2 crédits) + verre de l'amitié



## DIMANCHE 24

- 13h (durée 2h30) : Yoga & Sommeil  
Intégrer des postures et des techniques de relaxation pour améliorer la qualité du sommeil
- 16h (durée 2h) : Pratique Libre et Guidée  
Venez montrer à Aurélie votre pratique personnelle qu'elle adapte si besoin, puis en 2è partie pratiquez tous ensemble avec d'autres idées de pratique.



## SAMEDI 23

- 16h (durée 3h) : Pratiquer selon sa constitution ayurvédique et les éléments



## LUNDI 25

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique

DÉCEMBRE



## VENDREDI 13

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique
- 19h (durée 2h30) : Yoga à la Lueur des Bougies et aller vers la pratique du Pratyahara (le Retrait des Sens)



## DIMANCHE 15

- 8h (durée 3h) : Maha Sadhana «Tisane et Eveil Matinal Hivernal»
- 14h (durée 2h) : Yoga et Anatomie Membres inférieurs (hanches, genoux, chevilles).
- 19h : Kirtan



## SAMEDI 14

- 18h30 : cours 1h15 + verre de l'amitié



## LUNDI 16

- Cours privés, soins shirodhara ou consultation ayurvédique

LES ATELIERS  
DE MARIE-LAURE

### SAMEDI 12 OCTOBRE

- 13h (durée 2h) : Atelier Yoga et naturopathie en automne

### SAMEDI 7 DÉCEMBRE

- 13h (durée 2h) : Yoga et naturopathie en Hiver

LES ATELIERS  
YOGA SPÉCIAL  
15-18 ANS  
DE VIRGINIE

Équilibre, confiance, bien-être :

notre « atelier Yoga spécial 15-18 ans » t'offre tout cela et bien plus encore !

- 13 OCTOBRE 17H30
- 10 NOVEMBRE 17H30 (durée 1h30)
- 8 DÉCEMBRE 17H30

